

A lezione di danza col pancione

Pubblicato: Lunedì 8 Marzo 2010

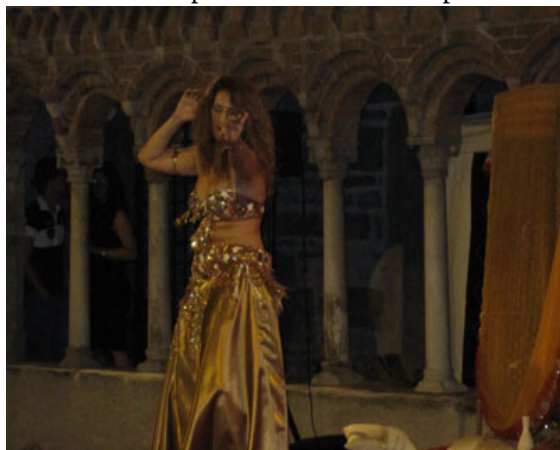
Chi l'ha detto che le donne in gravidanza debbano rinunciare per forza alla loro femminilità? E debbano essere goffe e pesanti? Non lo sono infatti le future mamme, alunne di **Ileana Maccari**, danzatrice del ventre e insegnante, che, in collaborazione con **Maria Elisa Ginelli**, specialista in ostetricia e ginecologia, propone a Varese la **danza del ventre per donne in dolce attesa**.



Un percorso a tutto tondo quello proposto da Ileana e Maria Elisa: non solo perché tonde le donne col pancione lo sono per davvero, ma anche perché la danza del ventre è un vero toccasana per le future mamme, un aiuto a 360°, utile prima, durante e dopo il parto. Il segreto sta tutto nella parola, gravidanza, o “gravi-danza”: e se dunque la dolce attesa è una danza, non è un caso che essa sia associata alla danza del ventre, disciplina antichissima profondamente connessa ai riti della fertilità e ancora oggi utilizzata come rituale di accompagnamento al parto dalle donne dell’Arabia Saudita.

«Questa disciplina è consigliata alle donne gestanti poiché il **contatto con il corpo** ne favorisce l'accettazione ed aumenta la **consapevolezza delle trasformazioni** che in esso stanno avvenendo – ci spiega Ileana Maccari –. Allo stesso tempo favorisce i primi contatti tra madre e bambino, che viene cullato e massaggiato attraverso i movimenti della danza».

Ovviamente rispetto ad un normale percorso di danza del ventre, l'**approccio** dedicato alle gestanti è



più **delicato, lento, dolce** e incentrato sui **movimenti morbidi e rotondi**. Durante il percorso vengono proposti tecniche ed esercizi di **rilassamento**; il contesto di gruppo permette alle donne di condividere l'esperienza della gravidanza anche da un punto

di vista psicologico.

«Il percorso permette alle donne – continua Ileana – di migliorare percezione, conoscenza e controllo del corpo, soprattutto di zone non molto utilizzate durante la normale vita quotidiana. Attraverso i passi di danza si entra in contatto e si tonificano muscolatura e parti di noi stesse poco conosciute, in particolar modo la zona del perineo che durante il parto risulta ampiamente interessata».

Ma non è finita qui: i movimenti proposti e praticati dalle donne apporteranno beneficio anche se utilizzati nella fase del **travaglio** grazie a tonicità ed elasticità acquisite con la danza. Vantaggi anche durante l'**allattamento**: i movimenti del seno e del busto effettuati con la danza in gravidanza contribuiscono ad alleggerire e distendere la zona diaframmatica e sono utili anche se praticati dopo.

Da ultimo, ma non di minore importanza, nel periodo successivo al parto la danza può essere utile per rimettersi in forma, tonificare il corpo, prevenire il prolasso dei tessuti ed è una buona risorsa per superare le difficoltà nel rapporto con il corpo modificatosi durante la gestazione, difficoltà spesso collegate alla depressione post-partum.

Il corso si tiene una volta alla settimana, per la durata di un'ora e mezza e ci si può inserire nel corso in qualsiasi momento. Per informazioni A.s.d. Nashat di Varese 347/8744510.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it